National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

Salud de los huesos y la osteoporosis

BASICS

¿Por qué es importante la salud de los huesos? ¿Cómo se puede mejorar la salud de los huesos y prevenir la osteoporosis? Puede leer sobre la importante función de los huesos en el cuerpo en la página web ¿Qué es el hueso? A continuación, obtenga más información sobre lo que puede hacer para mantener los huesos fuertes y saludables, los factores de riesgo para la osteoporosis y cómo vivir bien si tiene osteoporosis:

- La salud de los huesos y la osteoporosis: Lo que significa para usted
- Osteoporosis
- Pruebas de densidad mineral ósea: Lo que significan los números
- El calcio y la vitamina D: Importantes para la salud de los huesos
- Haga ejercicio para tener huesos sanos

- Prevención de fracturas adicionales
- La salud de los huesos de los niños
- Osteoporosis juvenil
- La osteoporosis en los hombres
- Embarazo, lactancia y salud de los huesos

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento
- El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
- La Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH (en inglés)